

Rudolf-Hildebrand-Schule

Gymnasium Markkleeberg
"workout of the week" 5. Woche



Liebe hildebrandianischen Sportskanonen!

In dieser Woche zählen Eure individuellen Stärken!

Mit Laufen, Radfahren oder/ und Fitnessübungen kann man von Montag, 08.03. bis Sonntag, 14.03.21 viele Punkte sammeln:

Sportart		
	Laufen	1 km = 6 Pkt.
	Radfahren	1 km = 1 Pkt.
	Fitness	2 min. = 1 Pkt

Vorlage Abrechnung		Pkt.	weibl. / männl.	Kl. ____
			x ____	x ____
	Km: ____	____	____	____
	Km: ____	____	____	____
	Min.: ____	____	____	____
		Σ ____		

"Fitness" kann z.B. ein Workout mit Crunches, Liegestütze oder Kniebeuge sein - allerdings mit nicht mehr als 1 min. Pause zwischen den Übungen.

Damit die Ergebnisse zwischen Jungen und Mädchen und zwischen Jüngeren und Älteren vergleichbar sind, gibt es gerechterweise Multiplikatoren. Wie Ihr damit Euren Punkte-Endstand ausrechnen könnt, zeigen folgende Beispielrechnungen:

Beispielrechnung Kl. 5/6

Paula und Peter, Kl. 6		Pkt.	Kl. 5/6
			x 1,4
	Km: 10	60	84
	Km: 30	30	42
	Min.: 50	50	70
		Σ 196	

Beispielrechnung Kl. 7/8/9

Hanna, Kl. 9		Pkt.	weibl.	Kl. 7,8,9
			x 1,1	x 1,2
	Km: 10	60	66	79,2
	Km: 30	30	33	39,6
	Min.: 50	50	55	66
		Σ 184,8		

Hans, Kl. 8		Pkt.	Kl. 7,8,9
			x 1,2
	Km: 10	60	72
	Km: 30	30	36
	Min.: 50	50	60
		Σ 168	

Beispielrechnung Kl. 10/11/12

Lisa, Kl. 11		Pkt.	weibl.
			x 1,2
	Km: 10	60	72
	Km: 30	30	36
	Min.: 50	50	60
		Σ 168	

Lukas, Kl. 10		Pkt.
	Km: 10	60
	Km: 30	30
	Min.: 50	50
		Σ 140

Tragt Eure Gesamtpunktzahl bis Sonntag, 14.03., hier ein:

https://www.bullsheat.de/S/index.php?k=RHS-Counting-Challenge-2021-5Woche_m1Fke6qffeM5

Meldet Euch bei Rückfragen bei steffen.frei@rudolf-hildebrand-schule.de

Viel Erfolg - Eure Sportlehrer!